

保健だより



NO. 18
2014年3月19日
船引中学校保健室

早いもので、25年度もまもなく終わろうとしています。

去年の4月に学年がスタートしたときと比べると、みなさんの体は見ちがえるように大きくなりました。友だちのことを思いやったり、困っている人を助けたりできるようになって心も成長しました。

春休みは、新しい学年に向けての準備期間です。1年間の生活をふりかえって新しい学年も元気にスタートできるようにしましょう。



この1年間心身の健康に 気をつけて生活できましたか？

○×チェックしてみましょう

バランス良い食事を 心がけることができた 	適度に運動し 体力の維持ができた 	規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた
衛生的な生活を 心がけることができた 	ストレス解消を 上手にできた 	家族・友だち・先生と... コミュニケーションが うまくとれた



ストロングポイントを育てよう

「自分には、良いところなんて、全然ない」...でも、本当は違います。一人ひとり、良いところがたくさんあるのに、それに気づかないだけなのです。

自分の「こんなところが良いな」と思うことを、小さなことでも良いので、書き出してみましょう。そこに現れているのは、あなたのストロングポイントの芽。

毎日のさまざまな場面で、その芽を生かした行動ができれば、こっそり自分をほめてあげましょう。すると、その芽は少し大きく育つはず。これをコツコツくり返して、自分のストロングポイントを大きく育てていきましょう。

新年度を健康に迎えるために... 春休みの過ごし方

は 早寝・早起き・朝ごはん、これが一番大切！

休み中とはいえ、健康管理の基本です。ルーズな生活にならないように、生活のリズムに気をつけよう！

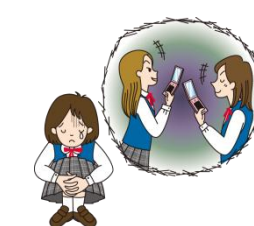


る ルールを守って、交通安全

あたたかくなり、自転車に乗る人も増えてくるでしょう。自転車の乗り方は大丈夫でしょうか？並進やイヤホンもダメです。



や やり過ぎ注意！ゲーム・携帯・パソコン



①「メール依存症」という言葉を知っていますか？

メールの返信に気をとられ、時間を忘れてしまう...友達とつながっているような錯覚を起こす...その結果楽しいときはいいけれど、うまくいかなくなったら心も体もクタクタに疲れてしまう。そんなストレスがたくさんたまってしまう状態をいいます。

チェーンメールや出会い系、高額請求などのトラブルもあります。名前も顔も知らない人と関わると、大変なことに巻き込まれる可能性もあります。



②「視力が下がる、肩がこる、良い眠につけない」などゲーム・パソコンづけの生活も健康に良いことはありません。時間、姿勢、目的を考えて、上手にパソコンと付き合しましょう。



す 好き嫌いせず、栄養のバランスを考えよう！

今年実施したアンケートの結果によると、学校の給食では嫌いなものがあっても「がまんして食べている」けれど家では、「食べない」という人が多かったです。好き嫌いせず、バランスを考えた食事をしましょう。朝、遅くなったから朝食を食べなかったということのないようにしましょう。

み みがかう！歯と歯ぐき、そして心と体

休み中は、顔を洗ったり、歯をみがいたりするのが面倒になりがちです。でも、鏡をのぞいてみましょう。鏡は顔だけでなく、心まで映しています。自分を甘やかさず、心も体もみがいて鍛えましょう。

春休みにすませておきましょう

◆むし歯や視力の検査、治療

健康診断後にもらった『治療のお知らせ』がそのままになっていませんか？治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間に済ませておきましょう。

